

# THEORIE

Ein Wort vorab	5	Kritische Nährstoffe	25
<b>BUNT, LECKER, VEGGIE</b>	7	Eiweiß	27
Alles Veggie, oder was?	8	Omega-3-Fettsäuren	29
Ovo, lakto und vegan –		Kalzium	31
Der feine Unterschied	9	Vitamin D	32
(Hinter-)Gründe für eine		Vitamin B <sub>12</sub>	34
vegetarische Ernährung	10	Vitamin B <sub>2</sub>	35
Ins Gespräch kommen	13	Eisen	36
Extra: Wie ich Vegetarierin wurde	14	Jod	38
		Zink	39
Veggie von Anfang an	16	Selen	40
Die Vorteile	16	Bekommt mein Kind alles,	
Veggie für Säuglinge und Babys	18	was es braucht?	41
Vegetarisch und vegan für Kids	20	Genügend Nährstoffe – So klappt's	41
Extra: Soja – für Säuglinge?	21		
Vegetarisch und vegan für Teenies	22	Vegetarische Ernährung im Alltag	44
Schlüssel zur Gesundheit:		Optimierte Mischkost	45
Ausgewogenheit	23	Optimierte Mischkost - vegetarisch	45
		Optimierte Mischkost - vegan	46
Gut versorgt mit Veggie-Kost!	24	Die besten Zutaten	48
Der Nährstoffbedarf ist individuell	25	Gemüse & Obst	48
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Obst & Gemüse	50
		Getreide	52
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Getreide	53
		Hülsenfrüchte	55
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Hülsenfrüchte	56

Nüsse, Kerne, Samen	58
Milchprodukte und Pflanzenmilch	58
Öl und Fett	60
Getränke	60
Extra: Was esse ich statt ...	61
Einkaufstipps für Veggies	62
Vegetarisch oder vegan?	63
Kein Label – und nun?	63
Vorsicht, Falle!	64
Die Ersatzprodukte	65
Extra: Fleischersatzstoffe	67

## PRAXIS

LET'S GO VEGGIE!	69
Das erste Jahr	70
Der erste Brei	71
Beikost	72
Vegane Babys?	73
Brei-Grundrezepte	74
Übergang zum Familienessen	74
Ernährung für Kleinkinder	76
Vegetarisch in der Kita	76
Diversität auch auf dem Teller	77

Gemeinsam ist es leichter	77
Frühstücksbox & Nachmittagssnack	78
Boxen gestalten	78
Extra: Die gesunde Brotbox	79
Ernährung für Teenies	80
Abenteuerlustig?	81
Keine Schulmensa?	81
Veggie-Rezepte Frühstück	82
Veggie aus der Box	90
Veggie satt	98
Veggie-Basics	114

## SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	122
Rezeptregister	123
Impressum	128